دی ریورسٹی کارنل

روکنے کا طریقہ کار: 3-ایم ایم سی

میتھیلمیتھکیتون (میٹافیڈروآن) — مسلسل دوبارہ استعمال، کیمسیکس کے تناظر-3 ماسیifarمیں، اور پول

یہ رہنما موجود ہے کیونکہ زیادہ خطرہ نشہ کے خاتمے میں نہیں، بلکہ نشہ کی زیادتی میں ہوتا ہے۔

نقصان کم کرنے کے لیے معلومات – یہ طبی مشورہ نہیں ہے۔ | بحران کی صورت میں: 1122 پر کال کریں یا findahelpline.com پر متن بھیجیں

3-MMC کی واپسی، خود بخود، اکثر اوقات رکنے کا سب سے خطرناک حصہ نہیں ہوتی۔ جو چیز خطرناک ہے وہ بِنج (بڑی مقدار میں استعمال) ہے۔ — اثرات کی بہت کم مدت کی وجہ سے جو ہر 30 سے 60 منٹ میں دوبارہ استعمال کرنے پر مجبور کرتی ہے، اور یہ سلسلہ کئی گھنٹوں تک جاری رہ سکتا ہے، جس کے نتیجے میں دل و خون کی نالیوں پر مسلسل دباؤ پڑتا ہے اور کوئی قدرتی طور پر رکنے کا طریقہ نہیں ہوتا۔ یہ رہنما اسی حقیقت کے گرد مرتب کیا گیا ہے: بِنج کے اختتام کو محفوظ طریقے سے گزارنا، اس بات کو سمجھنا کہ بعد میں کیا ہوتا ہے — متعدد ادویات MMC-3 کا استعمال اکثر دیگر مادوں کے ساتھ مل کر ہوتا ہے، اور— کیونکہ کے مشترکہ استعمال کی تصویر کو درست کرنا

حصہ 0 — فوری حفاظتی اقدامات: یہ پہلے پڑھیں

طبی ایمرجنسی

اگر آپ نشہ کے دور میں ہیں یا کسی بڑے نشہ کے بعد، تو ان علامات پر نظر رکھیں: سینے میں درد، تیز یا بے ترتیب دل کی دھڑکن، جسم کا ایسا درجہ حرارت جو خطرناک حد تک زیادہ محسوس ہو، جلدی، شدید بے چینی یا جنون، یا بے ہوشی۔ یہ علامتیں "سیمپتھومیمٹک زہر" کی وجہ سے ہوتی ہیں، جو ایک قلبی اور اعصابی ایمرجنسی ہیں۔ 1122 پر کال کریں۔ ہر بار جب آپ نشہ لیتے ہیں تو اس خطرے میں اضافہ ہوتا ہے، صرف آخری بار نہیں۔

طبی ایمرجنسی

اگر 3-MMC کے ساتھ اپیائڈز کا استعمال کیا گیا ہے (جس میں کیم سیکس کے تناظر میں بھی شامل ہیں جہاں اپیائڈز کو "کم ہونے" کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے)، تو سانس لینے میں سست روی یا رکنا، نیلی ہونٹ یا انگشتیں، اور بے حسابی پر نظر رکھیں۔ یہ اپیائڈ اوور ڈوز ہے۔ اگر دستیاب ہو تو Naloxone استعمال کریں اور 1122 پر کال کریں۔ ریکارڈ کیے گئے زیادہ تر فوری طور پر MMC-3 سے متعلق اموات میں دیگر مادے شامل تھے، اکثر اپیائڈز اور دیگر محرک جو ایک ساتھ لیے گئے۔

احتیاط

یہ گائیڈ MMC-3 کے لیے کسی بھی گھر پر استعمال ہونے والے کم کرنے کے شیڈول، دوبارہ استعمال کے وقفوں کے بارے میں رہنمائی، یا انتظامیہ کے بارے میں کوئی معلومات فراہم نہیں کرے گا کیونکہ اس مادے کا خطرہ مجموعی اور ایک سیشن پر مبنی ہوتا ہے، نہ کہ کسی واحد پیمائش شدہ خوراک سے منسلک، لہٰذا "محفوظ" دوبارہ استعمال کا کوئی بھی شیڈول پیش کرنا ممکن نہیں ہے۔ ایسی کوئی بھی تعداد حقیقی طور پر غیر متوقع خطرے کو غلط انداز میں ظاہر کرے گی۔ اس گائیڈ میں جو معلومات فراہم کی گئی ہیں، وہ ایک مسلسل نشہ کے خاتمے کے لیے ایک محفوظ طریقہ کار وضع کرنے اور ایسے طبی اور معاونت کے نظام کی تعمیر کرنے کے لیے ہیں جو مکمل طور پر نشہ چھوڑنے میں مددگار ثابت ہوں۔

حصہ 1 — یہ منقطع کرنے کا عمل، صرف مادے پر نہیں، بلکہ "بنج" پر مرکوز کیوں ہے؟

دی سینٹیوریون - وہ مکینزم جو سیشن ختم کرنا مشکل بنا دیتا ہے

3-MMC کی پلازما میں نصف عمر ایک گھنٹے سے کم ہوتی ہے، اور اس کے اثرات خوراک لینے کے تیس سے ساٹھ منٹ کے اندر ہی کم ہونے لگتے ہیں۔ یہی تیز رفتار پن اس وجہ سے مقبول ہوا جب میفیڈرون پر پابندی

عائد کر دی گئی تھی، اور اسی وجہ سے اس کی بند کرنے کی گائیڈ کو بھی باقی سیریز سے مختلف ہونا چاہیے۔ اکثر اوقات ایسا "آخری خوراک لیں، اب انتظار کریں" کا لمحہ نہیں ہوتا جیسا کہ لمبے عرصے تک اثرات رکھنے والے محرکوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ بلکہ یہ ایک ایسی نشست ہوتی ہے جو بار بار دوبارہ شروع ہوتی رہتی ہے، ہر بار خوراک لی جاتی ہے، جب تک کہ کوئی چیز اسے ختم نہیں کر دیتی— تھکن، سپلائی ختم ہو جانا، کوئی فیصلہ، یا بدترین صورت میں ایک طبی واقعہ رونما ہونے پر اسے ختم کریں۔

3 کے لیے سب سے زیادہ اہم مہارت، جو استعمال بند کرنے میں مدد کرتی ہے، یہ ہے کہ MMC- یہ وجہ ہے کہ واپسی کے اثرات کو بعد میں قابو کرنا نہیں، بلکہ پہلے سے ایک واضح منصوبہ بنانا کہ سیشن کیسے ختم ہوتا ہے۔ اس میں شامل ہیں: آپ کسے بتاتے ہیں، کیا چیزیں آپ کی پہنچ سے دور کر دی جاتی ہیں، اور مخصوص گھنٹے میں کیا ہوتا ہے جب دوبارہ دوا لینے کا جذبہ سب سے زیادہ شدید ہوتا ہے۔ سیکشن 6 اور "کمپین craving interrupt" ریکاوری گائیڈ" میں موجود دونوں اس موضوع پر براہ راست تبادلہ خیال کرتے ہیں۔

حصہ 2 — واپسی کا وقت

کیا ہو رہا ہے	ٹیپیکل ونڈو	فیز
شدید تھکاوٹ، کمزوری کا احساس، اور اکثر دوبارہ دوا لینے کی شدید خواہش – یہ وہ دورانیہ ہے جس میں بائنج کا سلسلہ جاری رہنے کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے، بجائے اس کے کہ یہ ختم ہو	آخری خور کے بعد گھنٹوں تک	تیز اور شدید کمی
چڑچڑاہٹ، اضطراب، نیند میں خلل، اور بھوک میں تبدیلی؛ قلبی علامات (دل کی دھڑکن بڑھنا، آرام کے وقت دل کی رفتار میں اضافہ) کچھ دن تک جاری رہ سکتے ہیں اور اگر یہ علامات ٹھیک نہ ہوں تو طبی مدد لینا ضروری ہے	1–5 دن	جلدی واپسی
نیند اور بھوک آہستہ آہستہ معمول پر آ رہی ہے	1–4 ہفتے	استحکام
وقتی طور پر کمزوری اور خواہش، جو اکثر اوقات ان محرکوں کی وجہ سے ہوتی ہے جو کھانے کے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے کی عادت سے منسلک ہوتے ہیں یا وہ لوگ/جگہیں جن سے یہ عادت مربوط ہے	1–6 مہینے	PAWS

حصہ 3 — یہ کتنی مدت تک معمول پر نہیں رہے گا؟

زیادہ تر شدید علامات کچھ دنوں میں کم ہو جاتے ہیں۔ مسلسل نشہ کے استعمال کی صورت میں، مرکزی بحالی کا مرحلہ عام طور پر ۲ سے ۶ ہفتوں تک رہتا ہے، اس کے بعد مزاج اور نیند میں استحکام آتا ہے، لیکن کئی مہینوں تک وقفے وقفے سے PAWS (post-acute withdrawal syndrome) اگر کے دورے ممکن ہیں۔ chemsex کسی شخص کی نشے کی عادت میں یا متعدد منشیات شامل ہیں (حصہ ۶)، تو یہ بھی اس بات پر MMC-منحصر ہے کہ ان منشیات کو کس طرح حل کیا جاتا ہے۔ اگر 3 کا علاج الگ سے کیا جائے جبکہ یہ ایک وسیع تر مسئلہ کا حصہ ہو، تو اس سے مکمل استحکام حاصل کرنے میں جتنی مدت لگتی ہے، اس کا اندازہ کم لگایا جا سکتا ہے۔

سننا

اگر آپ نے استعمال بند کر دیا ہے اور پہلے چند دن تقریباً اتنے ہی برا محسوس ہوا ہے جتنے آپ کو توقع تھی، تو یہ اس بات کے عین مطابق ہے کہ ایک تیز اثر کرنے والے محرک کا نظام پر کیا اثر ہوتا ہے جو گھنٹوں تک آدھے گھنٹے بعد دوبارہ استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ اس بات کی نشاندہی نہیں کرتا کہ یہ کام نہیں کر رہا ہے۔ یہ وہی "کریش" ہے جس کا ذکر سیکشن 1 میں کیا گیا ہے۔

حصہ 4 — آپ کو غالباً کیا تجربہ ہوگا

* آپ کو ممکن ہے کہ مندرجہ ذیل علامات کا سامنا کرنا پڑے:
  * سر درد
  * چکر آنا
  * قے ہونا
  * کمزوری
  * بخار
  * گھبراہٹ
  * بے چینی
  * نیند کی کمی
  * دل کی دھڑکن میں اضافہ
  * سانس لینے میں مشکل
  * چکر آنا
  * جھکنا
  * زخم
  * جلن
  * سوختہ محسوس ہونا
  * بے حسی
  * کمزوری
  * اداسی
  * غصہ
  * خوف
  * تشویش
  * حسد
  * بدگمانی
  * تنہائی
  * اداسی
  * اداسی
  * اداسی
  * اداسی

* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی

* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
* اداسی
*

- ایک تیز، جلد آنے والا اثر جو آہستہ آہستہ کم ہونے کے بجائے اچانک ہوتا ہے، جو اس بات سے مطابقت رکھتا ہے کہ 3-MMC خود کتنی جلدی جسم سے نکل جاتا ہے
- ایک غیر معمولی اور مسلسل دوبارہ استعمال کرنے کی شدید خواہش، جو کہ منشیات بند کرنے کے پہلے گھنٹوں میں ہوتی ہے، اور یہ خواہش آہستہ کارروائی کرنے والے محرک اثرات سے ہونے والی Craving سے زیادہ شدید ہوتی ہے طویل مدتی اور کم شدت والی
- دل کے مسائل، جیسے کہ تیز دل کی دھڑکن یا بے قاعدہ دھڑکن، جو زیادہ مقدار میں منشیات استعمال کرنے کے بعد ہو سکتے ہیں اور یہ اثرات منشیات کے ختم ہونے کے بعد بھی ایک دن یا اس سے زیادہ عرصہ تک رہ سکتے ہیں ان علامات کو نظر انداز نہ کریں، بلکہ انہیں چیک کروا لیں

- اگر کیم سیکس یا پولیڈراگ استعمال کا عمل شامل ہو، تو 3-ایم ایم سی سی نکلنا دوسری مواد کی اثرات سے الگ کرنا مشکل ہو سکتا ہے جو ایک ہی سیشن میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

حصہ 5 — جینیاتی حوالہ

جین / تغیّر	براہ کرم، متن فراہم کریں
DRD2 (Taq1A)	A1 allele والے افراد میں، ممکن ہے کہ دوبارہ دوا دینے کی ضرورت خاص طور پر زیادہ محسوس ہو، کیونکہ ان کا بنیادی ری سیپٹر کی کثافت کم ہوتی ہے 3-MMC جو کی مختصر مدت کے اثرات سے متاثر ہوتی ہے
COMT (Val158Met)	ڈوپامینرجک واپسی کے نمونے کو کنٹرول کرتا ہے اور یہ طے کرتا ہے کہ بحالی کے بعد قدرتی انعامات کا نظام کیا فراہم کرنا چاہیے۔ مزید معلومات کے لیے، متعلقہ "ریوری کور گائیڈ" کا سیکشن 6 دیکھیں۔
MAOA (uVNTR)	بنیادی مونوامین کلیرنس کی رفتار اس بات پر اثر انداز ہو سکتی ہے کہ پنچ ختم ہونے کے بعد کتنی تیزی سے "کرش" آتا ہے

حصہ 6 — پولifar ماسی اور کیمسیکس کا تناظر

3-MMC کا استعمال اکثر اوقات تنہا نہیں ہوتا۔ یہ سمجھنا کہ عام طور پر اس کے ساتھ کیا اور کیا شامل ہوتا ہے، محفوظ طریقے سے اسے بند کرنے کے لیے درکار چیزوں کو بدل دیتا ہے۔

۶.۱ — اوپیوئڈز ("اسپیڈبالنگ")

طبی ایمرجنسی

3-MMC زیادہ تر ریکارڈ شدہ اموات میں دیگر مادے شامل تھے، جن میں اکثر opioid سے متعلق اموات میں محرک شامل تھے۔ opioid کے ساتھ محرک کو استعمال کرنے سے دونوں مادوں کی وارننگ نشانات ایک دوسرے کو چھپاتے ہیں — opioid کی زیادہ مقدار کے نتیجے میں ہونے والی سستی کو چھپا سکتے ہیں جب تک کہ یہ بہت زیادہ نہ ہو۔ opioid اثرات ساتھ رکھیں، کبھی بھی تنہا استعمال نہ کریں، Naloxone جائیے۔ اگر آپ اس طرح کا استعمال کرتے ہیں، تو ہمیشہ اور اس اس گائیڈ میں موجود تمام خطرات میں سب سے زیادہ اہم سمجھیں۔

۶.۲ — جی ایچ بی اور میتھامفیٹامین (کیم سیکس/کیم فن کے نمونے)

3-MMC اور/یا میتھامفیٹامین کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔ GHB اکثر اوقات کیم سیکس کے ماحول میں اضافی دوا کا اپنا علیحدہ واپسی اور حفاظتی پہلو ہوتا ہے، جو کہ اس گائیڈ میں شامل نہیں ہیں۔ اگر آپ کی میتھامفیٹامین اور "Recovery Kernel" صورتحال ایسی ہے، تو اس گائیڈ کے ساتھ ہی سیریز میں موجود GHB سے وابستہ واپسی کے خطرات (جن میں فالج، GHB بند کرنے کے رہنماؤں کو بھی پڑھیں۔ خاص طور پر بھی شامل ہیں) کے لیے اسے الگ سے طبی حفاظتی معلومات کی ضرورت ہوتی ہے، جو کہ اس گائیڈ کے سیکشن 0 میں موجود ہے۔

۶.۳ — انجکشن کا استعمال ("سلامنگ")

اگر 3-MMC کو انجکشن کے ذریعے استعمال کیا گیا ہے، تو اس کی بندش کا منصوبہ خون سے پیدا ہونے والے (ہیپاٹائٹس سی، HIV) وائرسوں کے لیے ٹیسٹنگ اور انجکشن سائٹس کے معائنے کو شامل کرنا چاہیے۔ زیادہ تر بڑے شہروں میں موجود کیمسیکس سے متعلق صحت کی خدمات اور نیدل ایکسچینجز یہ سہولت پوشیدہ طریقے سے فراہم کرتے ہیں اور یہ ایک مناسب نقطہ ہے جس سے رابطہ کیا جا سکتا ہے، یہاں تک کہ اس سے پہلے کہ استعمال کے طرز پر براہ راست توجہ دی جائے۔

6. 4 — پہلے سے موجود قلبی یا نفسیاتی مسائل

احتیاط

کی خطرہ MMC-دل کے مسائل، ہائی بلڈ پریشر، نفسیاتی بیماریوں یا بائ پولر ڈس آرڈر کا ذاتی یا خاندانی تاریخ 3 کی تشخیص میں نمایاں تبدیلی لاتا ہے، خاص طور پر اس کے قلبی اور نفسیاتی اثرات کو دیکھتے ہوئے. اگر یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے، تو براہ کرم اس بارے میں کسی بھی ڈاکٹر سے براہ راست بات کریں جو آپ کی دیکھ بھال میں شامل ہیں — اس سے نہ صرف علاج بند کرنے کی جلدی ضروری ہوتی ہے بلکہ اس بات کا تعین بھی ہوتا ہے کہ علاج کے دوران کس طرح کی طبی نگرانی مناسب ہے

حصہ 7 — نمونہ کی درجہ بندی کا استعمال کریں

لیول	پٹرن	یہ گائیڈ کیا تجویز کرتا ہے
1 — تجربی	ایک یا دو مرتبہ، ایک بار استعمال، مسلسل استعمال کا کوئی رجحان نہیں	ریکوری گائیڈ" کے حیاتیاتی بحالی والے حصے عام " طور پر کافی ہوتے ہیں؛ اگر کوئی قلبی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں
2 — کبھی کبھار سماجی استعمال	آسان استعمال، عام طور پر محدود ریڈوزنگ	ٹھیک ہے، براہ کرم متن فراہم کریں
3 — باقاعدگی سے مسلسل زیادہ مقدار میں استعمال کرنا	ایسی ملاقاتیں جن میں کئی گھنٹوں تک بار بار دوا کا استعمال کیا جاتا ہے	ڈاکٹر کی رائے ضروری ہے، خاص طور پر دل کے امراض کا معائنہ، کیونکہ مسلسل اور بار بار ہونے والا نشہ کے اثرات سے دل پر زیادہ دباؤ پڑ سکتا ہے
4 — اکثر استعمال/ کیم سیکس/ متعدد ادویات کا استعمال	بار بار نشہ کا استعمال، اکثر اوقات جی ایچ بی، میتھامفیٹامین، یا اوپیوئڈز کے ساتھ، یا انجیکشن کے ذریعے	طبی سرپرستی کی سختی سے سفارش کی جاتی ہے؛ مکمل نشہ کرنے کے طرز عمل کا جائزہ لیں، پر توجہ نہ دیں— سیکشن 6 صرف 3-MMC دیکھیں.

حصہ 8 — طبی صفائی کا طریقہ کار

3-MMC سے منظور شدہ دوا موجود نہیں ہے، اور اس FDA یا مصنوعی کیتھائن کے خاتمے کے لیے کوئی مخصوص مرکب کے لیے کوئی معیاری ڈیٹاکسیفیکیشن پروٹوکول بھی نہیں ہے چونکہ زیادہ استعمال سے دل پر شدید دباؤ پڑ سکتا ہے، لہذا منشیات کے استعمال کے نمونے کو حل کرنے سے پہلے بھی قلبی نظام کا جائزہ لینا ایک مناسب اقدام ہے — خاص طور پر اگر زیادہ استعمال کے دوران بے چینی، سینے میں تکلیف، یا بہت تیز دل کی دھڑکن جیسی علامات ظاہر ہوئی ہوں

⚠ احتیاط

3 گائیڈ-MMC یہ کے لیے مخصوص کم کرنے والے دوز، دوبارہ دوز کی کمی کے شیڈیول، یا انتظامی ہدایات پر تفصیلی معلومات فراہم نہیں کرے گا آپ کے اصل استعمال کے نمونے، نشہ آور ہونے کی تعدد، اور کسی بھی ساتھ استعمال کیے جانے والے دیگر مواد کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک معالج ہی اس قسم کی مخصوص معلومات فراہم کرنے کا اہل ہے

اس ملاقات میں لانے کے لیے کیا چیزیں ضروری ہیں:

- معتدل سیشن کی مدت، دوبارہ استعمال کی شرح، اور استعمال کے طریقوں کا ایک حقیقت پسندانہ جائزہ
- کوئی بھی ساتھ استعمال کی جانے والی چیزیں، خاص طور پر اپیائڈز، دیگر محرک، جی ایچ بی، یا الکحل
- کیا آپ نے بِنقساری کے دوران یا بعد میں کسی قسم کے قلبی علامات محسوس کیں، یہاں تک کے اگر وہ خود بخود دور ہو گئیں؟
- کیا انجیکشن کے استعمال کا کوئی پہلو اس میں شامل ہے، تاکہ خون کی بیماریوں کے لیے ٹیسٹنگ کروائی جا سکے

حصہ 9 — ریکوری پروٹوکول (پوسٹ ایکیوٹ)

یہ سیکشن اس کے بعد شروع ہوتا ہے جب کسی بھی فوری طبی مسئلہ (سیکشن 0) کا حل ہو جائے

ٹیئر 1 — حیاتیاتی بنیادیں

- نیورو ٹرانسمیٹر کے میتھائلائزیشن پر مبنی تولید کی حمایت کرتا ہے — (فعال فولیٹ) 5-MTHF
- میگنیشیم گلائسی نیٹ: یہ نیند کو بہتر بنانے اور کھانے کی زیادتی کے نتیجے میں ہونے والے تناؤ کے بعد دل کی صحت کو بحال کرنے میں مدد کرتا ہے
- او میگا-3 (ای پی اے/ ڈی ایچ اے) - عمومی اعصابی سوزش اور قلبی نظام کے لیے معاون، اور اس کا محفوظ استعمال کا ایک مستحکم ریکارڈ ہے
- کی مناسب elektrolite مطابق اور مسلسل طور پر جسم میں پانی کی مقدار کو برقرار رکھنا اور مقدار اکثر، زیادہ کھانے کے دوروں میں جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے، جس سے تھکاوٹ اور دل پر اضافی دباؤ بڑھتا ہے

ٹیئر 2 — طبی مدد

اگر کسی قسم کے علامات دوران نشہ کے دور میں نوٹ کیے گئے تو قلبی نظام سے متعلق فیملی کا جائزہ لیا جانا چاہیے منشیات کی لت کے علاج کے لیے دواؤں کے فیصلے، جیسے کے بیوپرون، این اے سی، یا دیگر ادویات جو کبھی کبھار غیر معیاری استعمال کے لیے تجویز کی جاتی ہیں، ڈاکٹر کے ساتھ گفتگو میں کیے جائیں گے (حصہ 8)، جو آپ کے مخصوص نمونے اور کسی بھی ساتھ استعمال ہونے والے مواد پر مبنی ہوگا

تیئر 3: اعصابی نظام کی تنظیم اور ماحولیاتی تبدیلی

- یا یہاں سپلائی تک رسائی کو ہٹانا یا محدود کرنا غیر معمولی طور پر اہم ہے، کیونکہ یہ براہ راست دستیابی کو متاثر کرتا ہے جو سیکشن 1 میں بیان کردہ دوبارہ استعمال کے عمل کو چلاتا ہے
- روزانہ سانس لینے کے مشق اور باقاعدہ ایروبک ورزش، ڈوپامینرجی ریکوری اور عمومی قلبی نظام کی بحالی میں مدد کرتے ہیں، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جنہیں کھانے کے زیادہ استعمال سے جسمانی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے
- بنجھ کے واقعات والی جگہوں کی منصوبہ بندی، جیسے کے کیم سیکس ایپس، مخصوص مقامات، اور مخصوص رابطے ٹھوس تبدیلیوں پر توجہ دیں، صرف نیتوں پر نہیں

حصہ 10 — ہنگامی صورتحال کی شناخت، دوبارہ بیان کردہ

طبی ایمرجنسی

فوراً ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جائیں اگر: سینے میں درد، تیز یا بے ترتیب دل کی دھڑکن، خطرناک حد تک جسم کا زیادہ درجہ حرارت، جلنے، شدید بڑھتی ہوئی بے چینی یا جنون، یا بے ہوشی – کسی نشہ کے دوران یا اس کے بعد گھنٹوں اگر آپیئڈز استعمال ہوئے ہوں: سانس لینے میں سست روی یا رکنا، ہونٹوں یا انگلیوں کا نیلا ہونا، بے حس ہونا – اگر دستیاب ہو تو Naloxone بغیر 1122 پر کال کریں اور استعمال کریں کمزوری، تھکاوٹ، اور نیند کی خرابی کے لیے، اوپر بیان کردہ کسی بھی علامت کے، یہ علامات سیکشن 2 میں دیے گئے وقت کے مطابق متوقع ہیں، اور اسی دن ڈاکٹر سے رابطہ کرنا مناسب ہے لیکن یہ خود بخود ایمرجنسی وارڈ کی سطح کا مسئلہ نہیں ہے

حصہ 11 — مکمل پروٹوکول کا حوالہ جات نقشہ.

دیکھیں	اگر یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے
سے بحالی Recovery Kernel — 3-MMC	عام 3-ایم ایم سی کی بحالی، حیاتیات اور جینیات

دیکھیں	اگر یہ آپ پر لاگو ہوتا ہو
کے لیے رہنما	
منقطع کرنے کا Recovery Kernel — طریقہ کار: میتھامفیٹامین	میتھامفیٹامین کے ساتھ دیگر منشیات کا مشترکہ استعمال
منسوخی کا طریقہ Recovery Kernel — کار: جی ایچ بی	جی ایچ بی / جی بی ایل / 1,4-بی ڈی کا مشترکہ استعمال
منسوخی کا طریقہ Recovery Kernel — کار: اوپیوئڈز	اوپائیڈز کا مشترکہ استعمال
نوول سائکو ایکٹیو Recovery Kernel — سبسٹینسز گائیڈ	وسیع تر مصنوعی کیتھائنون کا تناظر
اہم ضمیمہ — پروٹوکول 09، نیند کی ساخت	نیند کی بحالی
اہم ضمیمہ — پروٹوکول 05	ماحولیاتی تبدیلی / رسائی میں کمی

حصہ ۱۲ — اختتامیہ

سینکچوری

کو چھوڑنا مشکل بناتی ہیں، وہ طویل اور تکلیف دہ واپسی نہیں ہیں، بلکہ یہ ہیں کہ یہ دوا خود ہی اس طرح بنائی گئی ہے کہ "ایک اور" استعمال کرنا دنیا میں سب سے آسان کام ہو جائے، بار بار، گھنٹوں تک اس ایک کمزوری کے بجائے ایک طریقہ کار کے طور پر سمجھنا ہی لڑائی کا بڑا حصہ ہے باقی چیزیں بالکل وہی ہیں جو سیکشن 6 اور سیکشن 9 میں بیان کی گئی ہیں: مکمل معلومات ڈاکٹر کے سامنے رکھنا، وہ چیزیں تبدیل بنانا جس میں اپنے مستقل اور حقیقی فوائد ہوں – جو ζωή کرنا جو آپ کے آس پاس موجود ہیں، اور ایک ایسا 3-MMC چیزیں ہمیشہ صرف دکھانے کا بہانہ کر رہا تھا 3-MMC وہ چیز جو

اینڈ آف گائیڈ — منسوخی کا طریقہ کار: 3-ایم ایم سی

حفاظتی اقدامات کے لیے معلومات یہ طبی مشورہ نہیں ہیں اور، یہ ہنگامی طبی امداد کا متبادل نہیں ہیں

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357